Harvest of the Month

Michigan Nutrition Network™ at Michigan Fitness Foundation

La fruta destacada de la *Cosecha del Mes* es la **Frutilla**

La Salud y el Éxito en el Aprendizaje Van de la Mano

Tomar el desayuno puede mejorar el comportamiento y la actitud de su hijo. Los niños que toman el desayuno se sienten mejor, tienen menos ausencias a la escuela, y se desempeñan mejor en la escuela. La *Cosecha del Mes* le puede dar ideas para ayudar a su familia a fortalecerse con el desayuno, comer más frutas y verduras, y estar activos cada día.

Consejos sobre los Productos

- Busque bayas con brillo natural, color rojo intenso, ramitos verde brillante, y aroma dulce.
- Guarde las frutillas no lavadas en el refrigerador hasta durante tres días.
- Antes de servir, use agua fría para lavar las frutillas de forma suave con los ramitos verdes aún adheridos.
- Busque frutillas congeladas sin agregado de azúcar.

Ideas de Porciones Saludables

- Agregue frutillas al yogur bajo en grasas, con cereal con alto nivel de fibra y rico en calcio.
- Combine las frutillas congeladas con jugo de naranja (o yogur bajo en grasas) y hielo para hacer un licuado rápido y sabroso.
- Agregue frutillas a una ensalada de espinaca.
- Cocine en el horno microondas frutillas cortadas con una pequeña cantidad de 100% de jugo de fruta para hacer una cobertura en panqueques y wafles.
- Las frutillas son un refrigerio sabroso en cualquier momento del día. Sólo lávelas, retire el tallo y disfrute.
- Sea un modelo a seguir – tome el desayuno con su hijo.

BANANA SPLIT CON FRUTILLA

1 porción.
Tiempo de Preparación: 5 minutos

Ingredientes:

1 banana pequeña, pelada
½ taza de yogurt de vainilla bajo en grasas
1 cucharada sopera de granola baja en grasas
½ taza de frutillas cortadas (frescas y congeladas)

1. Corte una banana a la mitad a lo largo
2. Vierta yogur en un recipiente.
3. Coloque yogur sobre ambas mitades de la banana.
4. Coloque granola y bayas sobre el yogur. Sirva.

Información nutricional por porción:
Calorías 259, Carbohidratos 55 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 98 mg

Adaptado de: *¡Niños...Cocinar!, Red para una California Más Sana*, 2009.

¡Hagamos Actividad Física!

- Agregue andar en bicicleta a su rutina familiar. Vaya en bicicleta a la escuela, trabajo, iglesia, y el mercado comercial.
- Haga un recorrido más largo en bicicleta o caminando con su familia por un parque local o estatal el fin de semana.
- Haga que cada familiar suyo elija una actividad que quisiera que la familia realice junta.

Para más información, visite:
www.mismartcommute.org

Datos de Nutrición

Tamaño de la Porción: ½ taza de frutillas, en rodajas (83g)
Calorías 27 Calorías de Grasa 0

	% del Valor Diario
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 1mg	0%
Carbohidrato Total 6g	2%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 4g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 0% Calcio 1%
Vitamina C 81% Hierro 2%

¿Cuánto Necesito?

- ½ taza de frutillas cortadas es equivalente a cuatro frutillas grandes o un puñado.
- ½ taza de frutillas es una excelente fuente de vitamina C – brindando el 81% del Valor Diario recomendado.
- La vitamina C ayuda a su cuerpo a sanar cortes y lesiones. También ayuda a su cuerpo a combatir infecciones y enfermedades.
- Nuestro cuerpo no fabrica vitamina C, y es por eso que necesitamos comer alimentos ricos en vitamina C, tales como frutas y verduras.
- La vitamina C es sensible al aire, al calor y al agua. No guarde frutas y verduras frescas durante períodos prolongados de tiempo ni los cocine en exceso – ya que de otro modo podrán perder parte de su vitamina C.

La cantidad de frutas y verduras que usted necesita depende de su edad, sexo y nivel de actividad física. Lea el cuadro siguiente para saber cuánto necesita cada persona de su familia. Escríbalo y colóquelo en la cocina. Agregue una variedad de frutas y verduras a las comidas y refrigerios para ayudar a su familia a lograr sus objetivos.

Cantidad Diaria Recomendada de Frutas y Verduras*

	Niños, 5 a 12 Años	**Adolescentes y Adultos, 13 años o más**
Varones	2½ a 5 tazas por día	4½ a 6½ tazas por día
Mujeres	2½ a 5 tazas por día	3½ a 5 tazas por día

* Si usted está activo, coma el número más alto de tazas por día. Para más información, visite **www.choosemyplate.gov.**

Michigan Nutrition Network™ at Michigan Fitness Foundation

Financiada por el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria de USDA (USDA Supplemental Nutrition Assistance Program) a través del Estado de Michigan. Estas instituciones son proveedores y empleadores que brindan igualdad de oportunidades. Para obtener ayuda con la comida, comuníquese a la Línea Gratuita del Programa de Asistencia Alimentaria de Michigan (Michigan Food Assistance Program). (855) ASK-MICH.